

# 地域包括支援 センターだより

第6号

発行月  
令和7年2月

## 久慈市地域包括支援センターとは？

**高齢者の総合相談窓口**で、保健師や社会福祉士、介護支援専門員、栄養士などが所属。住み慣れた地域で、安心して自分らしい生活を続けられるよう、さまざまな相談や困りごとに対応しています。特に問い合わせが多いのが介護保険。高齢で徐々に機能が低下してくる場合だけでなく、病気やけがなどで急に介護が必要になる人など、さまざまな相談が寄せられています。介護予防や認知症など、「どこに相談したらいいのかな？」と悩んだときは、元気の泉にある、地域包括支援センターにご相談ください。

**岩手県高齢者総合支援センター**でも、高齢者なんでも相談「シルバー110番」を受け付けています。

内 容	高齢者に関わること
日 時	毎週水・金曜日 9:00～17:00
連絡先	019-625-0110



## 「出前講座」をご活用ください！

### いきいき百歳体操

DVDを見ながら椅子に座って行う体操で、初めての方でも簡単に始めることができます。



慣れた人は、重りをつけてさらにパワーアップ！筋肉が付くことで、転倒の予防にもつながります。体験希望も随時受付中です。いつまでも元気に暮らすため、いきいき百歳体操を始めてみませんか。

### 認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を見守る「応援者」になりませんか。講話や寸劇などで、認知症の症状や接し方などを説明します。地域の集まりや職場で説明してほしい！などありましたら、気軽にお問い合わせください。

### その他の講座

認知症予防や、介護保険制度の内容、もしもに備え考える人生会議など、皆さんの「ちょっと知りたいこと」に応じて出前講座を開催します。開催予定の1か月程度前にご連絡ください。



## 発行・お問い合わせ

### 久慈市地域包括支援センター

平日 8:30～17:15

TEL: 0194-61-1557 FAX: 0194-61-1119

〒028-0014 久慈市旭町8-100-1 (元気の泉内)

※夜間・土日祝日の緊急連絡先

久慈市役所 (TEL:0194-52-2111)

入口をはいて  
左に進むと…



気軽に相談ください

こんなの  
やっています

## スマホ + 防災 + 介護



← 高校生が参加者にスマホの操作方法を教えている様子

久慈東高校と協力し、『高校生のスマホ教室 plus』を8月30日に開催しました。

スマホ教室では、生徒が操作方法を丁寧に説明し、災害時の情報収集方法や避難場所を一緒に確認。plusの介護実習では、ベッドへの移動やクッションを使い介護のコツをレクチャーするなど、笑顔で交流を深めました。参加者からは「スマホの使い方を優しく教えてもらって助かった」「介護実習もまたやってみたい」と、大好評の事業となりました。

当センターでは今後も連携し、介護をより身近に感じる事業を進めていきます。

## 生活支援コーディネーターとは？

問合せ：NPO法人元気でらす縁  
☎0194-66-8011 根井  
久慈市社会福祉協議会  
☎0194-53-3380 宮澤

こんにちは、生活支援コーディネーターです！  
別名、『地域支え合い推進員』ともいいます。  
みなさんが住み慣れた地域で、いきいきと自分らしく暮らし続けていけるように、「地域の支え合いづくり」に取り組んでいます。



みなさんが集まる場所を訪問し、困りごとなどを聞いて必要な支援のつなぎや、助け合いの情報を集めています。

どうぞよろしくお願ひします。

## 紹介します



↑生活支援コーディネーターの根井さん（右）宮澤さん（左）

## こうしたノートってなに？

久慈市オリジナルのエンディングノート「こうしたノート」とは、『自分自身がどのように生きていきたいのか』を考え、信頼できる人との話し合いを手助けするノートです。治療や介護などの選択が必要なおとき、約7割もの人たちが、自分で希望を伝えられない状態になると言われています。もしものときのため、自分の想いや希望を書き留めておきませんか？

▼配布場所…地域包括支援センター（元気の泉内）

※希望者には郵送しますのでお気軽にお問い合わせください



## 万が一に備えて、ご登録ください



『認知症高齢者等事前登録事業』とは、行方不明になる恐れがある人の情報を事前に登録するものです。登録情報は警察と共有するため、捜索活動や身元確認をスピーディーに行うことができるので、早期発見につながります。



登録した方には目印になる番号が入ったステッカーをお渡ししますので、靴や杖などにステッカーを貼った方を見かけ、不自然さを感じた場合は、声かけや久慈警察署（☎53-0110）へ連絡をお願いします。

事前登録の対象になる方	認知機能が低下した状態などで行方不明となるおそれがある方
事前登録の届出ができる方	本人、家族など
必要なもの	登録届出書（地域包括支援センターや久慈警察署、久慈市ホームページに掲載）、対象者の顔写真
届出先	久慈市地域包括支援センター（元気の泉内）